Регламент выполнения конкурсного испытания по спортивным играм (баскетбол, футбол) юноши и девушки 9-11 классы

1.Участники

1.Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и спортивную обувь.
2.Использование украшений не допускается.
3.При нарушении требований к спортивной форме участник до испытаний не допускается.

2.Оборудование

1.Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, мини-футбол.
2.Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3.Стойки – 18 шт., мячи баскетбольные № 6 (девушки), №7 (юноши) по 5 шт., мяч футбольный – 5 шт., ворота для мини-футбола.

Условные обозначения:

Направление полета мяча - ⋯⋯→
Движение без мяча - — — — — →
Направление движения с мячом – — · — · — →
Стойки - для баскетбола ● для футбола ●
Мяч футбольный - ○ , мяч баскетбольный - ●
Зона удара - ▬
Линия дополнительной разметки - /

Оценка выполнения (баскетбол): Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.
За каждое нарушение правил, участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде:

- неправильное выполнение «змейки»;
-пробежка;
-двойное ведение;
-пронос мяча;
-заступ за линию штрафного броска;
- ошибки при выполнении броска после двух шагов;
-за каждое непопадание в кольцо участнику к фактическому времени прибавляется по 3 секунды;
- за невыполнение любого броска участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды.

Места участников всего практического задания определяются по наименьшему времени, затраченному на выполнение упражнения.

Оценка выполнения (футбол): Фиксируется время преодоления дистанции и точность удара. За каждое нарушение правил, участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде:

- обводка стойки не с той стороны;
- выполнение удара не той ногой;
- выполнение удара низом;

- удар не из зоны удара;

- за невыполнение любого удара участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды;

-за каждое непопадание в ворота участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды.

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9-11 класс

Баскетбол. Участник стартует со средней линии баскетбольной площадки лицом к баскетбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга. По сигналу судьи, участник берет мяч №1 и выполняет ведение мяча левой (правой) рукой к стойке №1, обводит ее с левой (правой) стороны дальней (левой или правой) рукой от стойки, переводит мяч в правую (левую) руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с правой (левой) стороны дальней (правой или левой) рукой от стойки, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой (правой) стороны дальней (левой или правой) рукой от стойки. Далее, участник ведет мяч к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу с любой дистанции любым способом.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №4 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №5, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и продолжает ведение мяча к контрольной линии, находящейся на углу трапеции, от которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №3, берет мяч и обводит стойку №7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №8 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №9, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №10, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и продолжает ведение мяча к контрольной линии, находящейся на углу трапеции, от которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №5, берет мяч и обводит стойку №11 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Футбол. Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №5, участник кратчайшим путем перемещается в центр баскетбольной площадки к футбольному мячу №1, находящемуся на линии центрального круга и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с правой (левой) стороны и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара №1 любой ногой, любым способом.

Выполнив удар мячом №1 по воротам, участник перемещается к мячу №2, находящемуся в зоне удара №2, и выполняет удар мячом по воротам левой ногой из зоны удара №2.

Выполнив удар мячом №2 по воротам левой ногой, участник перемещается к мячу №3 и выполняет ведение мяча к стойке №2, которую обводит с правой стороны, затем последовательно обводит стойку №3 – с левой стороны, стойку №4 – с правой стороны и стойку №1 – с правой стороны. Выполнив обводку стойки №1 с правой стороны, участник

выполняет удар мячом по воротам правой ногой из зоны удара №1.

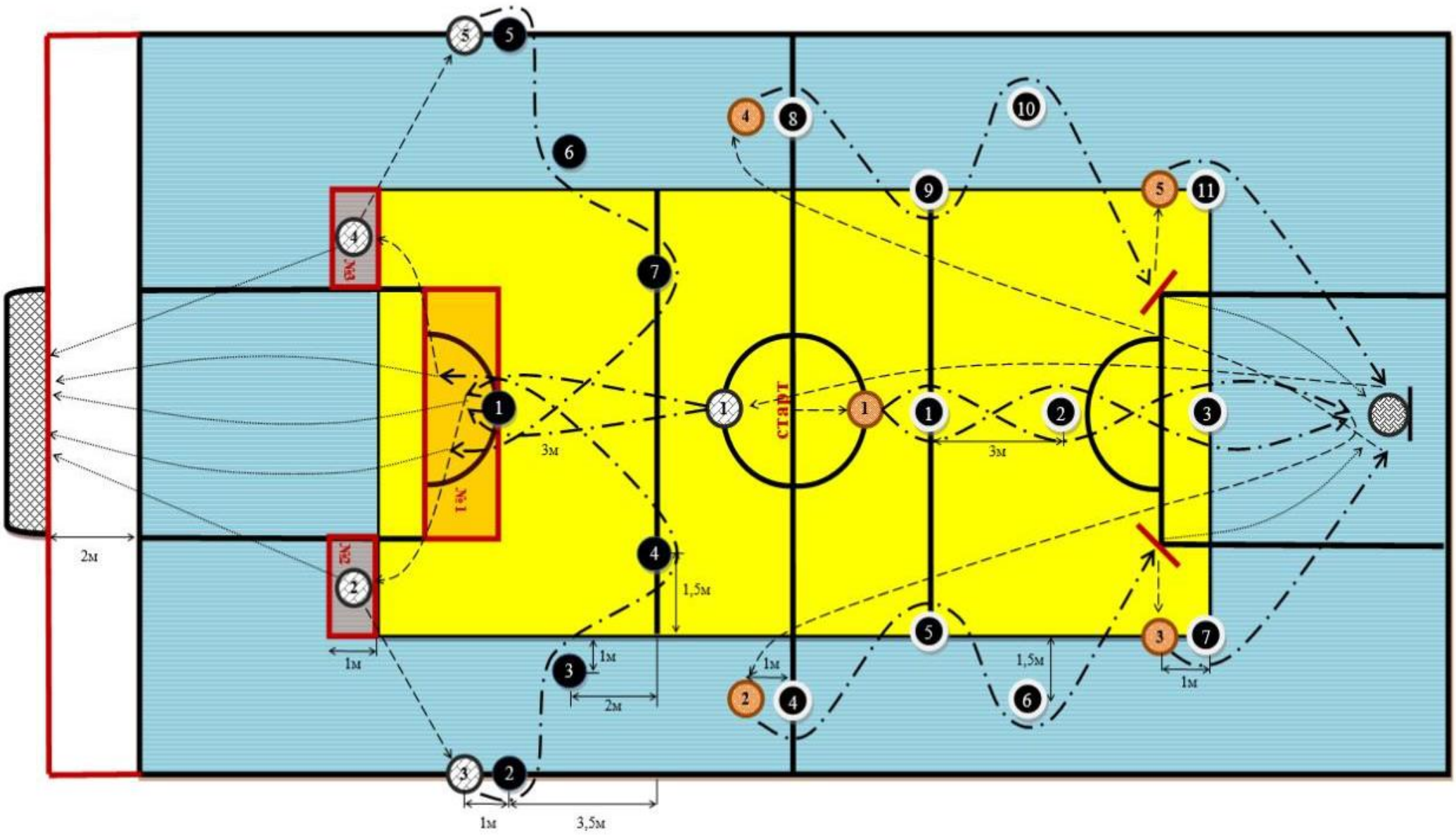
Выполнив удар мячом №3 по воротам правой ногой, участник перемещается к мячу №4, находящемуся в зоне удара №3, и выполняет удар мячом по воротам правой ногой из зоны удара №3.

Выполнив удар мячом №4 по воротам правой ногой, участник перемещается к мячу №5 и выполняет ведение мяча к стойке №5, которую обводит с левой стороны, затем последовательно обводит стойку №6 – с правой стороны, стойку №7 – с левой стороны и стойку №1 – с левой стороны. Выполнив обводку стойки №1 с левой стороны, участник выполняет удар мячом по воротам левой ногой из зоны удара №1.

После выполнения удара мячом №5 по воротам левой ногой из зоны удара №1, конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадки, проведенной до линии ворот или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.


№1
№2
№3
СТАРТ
2м
1м
3м
1,5м
2м
3,5м